

現場の風土改善や「こころの健康」に役立つポジティブ心理学

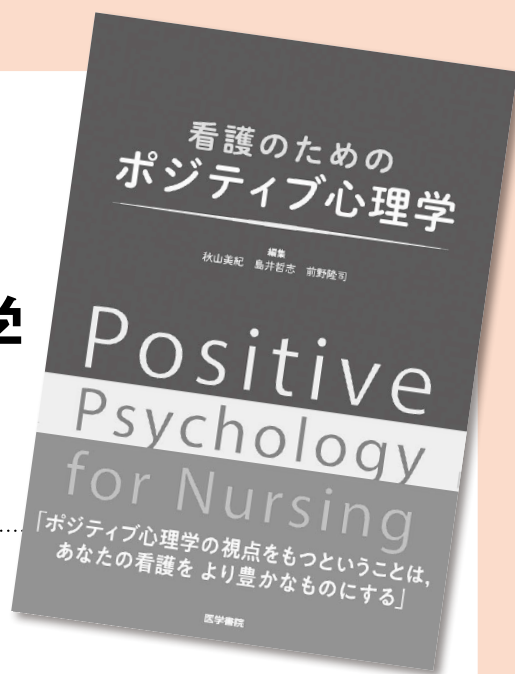
評者・大生定義

新生病院名誉院長

看護のためのポジティブ心理学

編集・秋山美紀、島井哲志、前野隆司／定価・2970円（税込）

発行・医学書院（03-3817-5650）／2021年



大変読みやすい、現場の風土改善や看護職のための「こころの健康」「こころの振り返り」「こころの強さ」に役立つ本が上梓された。

3人の編者の1人であり、本書を発案企画された秋山美紀氏から書評の依頼を受け、うれしく手にとった。彼女と私は、彼女が大学院生の頃から長年いくつかの研究で一緒にしている。彼女は元来明るいキャラクターとお見受けする。私から見ると「これは大変」と思うような困難も、こともなげにしっかりと乗り越えられてきていて、本書で述べられているポジティブ心理学の15の概念（ポジティブ感情、ウェルビーイング、ストレングス、親切心、マインドフルネス……）の体現者でもあるように思う。彼女は、本書では「ポジティブ心理学」と「看護」を結ぶ（uniteする）ために第1章だけでなく、随所に数多く登場し、分かりやすく何度も解説を繰り返して、学習者を親切に支援している。

2人目の編者で、日本にポジティブ心理学を紹介した島井哲志氏から

は、理論的な支えが述べられている。この学問の役割や効用を解説し、患者や利用者など当事者ばかりではなく、援助を行う看護者へのこれまでの貢献と今後の可能性について、人間への信頼を見据えながらの記述が続く。ポジティブ心理学の歴史、位置付けなどの紹介もある。

3人目の編者で、心理学と工学を橋渡しする工学者である前野隆司氏からは、橋渡ししてできた「幸福学」の観点から「幸せ研究」についての解説もある。人生満足尺度と心理的側面・地位財・性格についての言及も頷けるところが多く、非常に興味深い。

著作は「はじめに」と「おわりに」が大切だと私は思う。著者のねらいや主張の要約を見ることができるからだ。ここにポジティブ心理学の可能性や効用、素晴らしさが、要領よく述べられている。忘れずにここも押さえてほしい。

本書の構成は3章からなり、1章は編者による概説、2章は看護実践に活かすことができる15の概念

についての丁寧な説明、3章は看護への活用となる。3章では、看護師のセルフケア、患者ケア、公衆衛生、看護教育、看護組織への活用に向けた実地に基づくアドバイスが盛り込まれている。読むうちになんだか元気になったような気がする。

私が長年関わっている医療安全研修パッケージ「TeamSTEEPS[®]」でも、レジリエンスを高めるためのポジティブ感情（喜び、愛、感謝などの10の感情）がパンフレットに明示、強調されている。バーンアウトは看護職だけでなく医師の中でも問題になっている。この対策にも、ポジティブ心理学は大切な考え方、捉え方である。数力所の大学医学部で10年以上続けている医のプロフェッショナルリズムに関する私の授業にも、早速ポジティブ心理学を積極的に入れ込もうと思う。

近い将来、きっと「〇〇のためのポジティブ心理学」が続々と各領域から発信されるに違いない。そんなきっかけになりそうな、著書である。ご一読をぜひお勧めする。